

Que no te pase! Cómo evitar accidentes durante las Fiestas Patrias

Chilenas y chilenos ven en los días feriados del 18 una instancia de celebración y descanso. Sin embargo, el exceso de comida bebida y el aumento de actividades al aire libre pueden causar urgencias inesperadas. Especialistas de la salud te aconsejan cómo prevenirlas.

Septiembre es un mes ansiado por gran parte del país, especialmente este año, que tendremos 5 días festivos para disfrutar de asados, bebidas y otros alimentos típicos de Fiestas Patrias. Sin embargo, muchas de las emergencias que ocurren en estas fechas son resultado de excesos en el consumo de comida y alcohol.

La Dra. Aliosha Sáez, jefa del Servicio de Urgencia de Clínica Biobío, comenta que es recurrente ver en los centros de salud a población adulta con problemas gástricos, por la ingesta desproporcionada de alimentos y también por accidentes de tránsito.

Asimismo, el Dr. Marcial Ibarra, traumatólogo y jefe del Convenio de Accidentes de Clínica Santa María, agrega:

“Durante estas fechas se genera un aumento de las actividades físicas y deportivas al aire libre, debido a que hay mejor clima, por lo que los accidentes se producen más en el exterior que dentro de los hogares”.

Para prevenir malos ratos en estas fechas, especialistas de la salud explican cuáles son las principales urgencias y qué hacer ante estas.

1. Intoxicaciones alimentarias

La Dra. Karem Muena, jefa del Servicio de Urgencia de Clínica Dávila Vespucio, comenta que pueden ocurrir cuadros gastrointestinales por comer y beber en exceso, o por una inadecuada manipulación de los alimentos.

“Los principales síntomas son dolor abdominal intenso, náuseas y vómitos, que no ceden con el reposo alimentario, debemos consultar en un servicio de urgencia para ser evaluados por un profesional ideal antes de las 24 horas de iniciado el cuadro”, dice la doctora.



2. Accidentes de tránsito

Los choques y atropellos en estas fechas se deben, principalmente, a conductores que manejan bajo los efectos del alcohol. Sin embargo, no es el único

motivo, ya que muchas familias deciden viajar y recorrer distancias largas durante estas festividades, pudiendo causar un exceso de cansancio y somnolencia a la hora de conducir.

“A raíz de esto, es común recibir a heridos con traumas graves, politraumatismos, traumatismos encefalocraneanos, entre otros, que pueden llegar a ser mortales. El llamado es siempre a pasar las llaves si es que se toma o si es que no se ha descansado”, advierte el Dr. Hassan Escobar, jefe del Servicio de Urgencia de Clínica Ciudad del Mar.



3. Emergencias en viajes

Lesiones, picaduras, cuadros digestivos o virales suelen ser comunes al momento de desplazarse por el territorio nacional. Por eso, y con el fin de no agravar una situación de salud imprevista, será fundamental contar con un kit bien equipado para primeros auxilios.

El Dr. Alfredo Labarca, urgenciólogo de Help, recomienda tener a mano un botiquín de emergencia para poder enfrentar accidentes más leves. Sin dejar de lado que, en caso de lesiones graves, se debe acudir a la urgencia más cercana.

“Este debe contener los medicamentos que utilizamos habitualmente en el hogar, es decir, algún analgésico, tipo paracetamol para el dolor de cabeza o alguna otra molestia. No olvidar algún espasmódico y antialérgico de uso habitual. Además, los parche curitas pueden servirnos mucho para heridas pequeñas, agua oxigenada, alcohol y algún tipo de venda que nos permitan cubrir heridas”, indica el especialista.



4. Urgencias en el extranjero

La Dra. Gema Pérez, pediatra de Red Dávila, recomienda a los padres o cuidadores, tanto para trasladados fuera como dentro del país, lo siguiente:

“Si el niño no tiene enfermedades crónicas con algún antipirético como paracetamol o ibuprofeno (si no tienen alergia y son mayores de 6 meses), sales rehidratantes, productos para las quemaduras solares o picaduras de insectos, antialérgicos y corticoides, si es alérgico o asmático, y salbutamol de rescate”.

También advierte que si un menor está cursando un cuadro respiratorio o una otitis debe ser autorizado o dado de alta por su médico tratante para poder viajar en avión por riesgo de barotraumatismo (ruptura pulmonar o del tímpano).

En tanto, el Dr. Marcos Huilcamán, infectólogo de Clínica Ciudad del Mar, asegura que en estos casos lo más importante es que los viajeros puedan consultar oportunamente a un infectólogo (idealmente) o a su médico de cabecera, para que le entregue recomendaciones específicas, según el lugar de destino.

“De esta manera se pueden disminuir los riesgos y se entregarán sugerencias como, por ejemplo, qué alimentos consumir, vacunas que se deben administrar, repelentes, protectores solares o fármacos a utilizar”, finaliza.



Candelaria
 FUNERARIA CANDELARIA
 COPIAPO

ATENCIÓN ESPECIAL AFILIADOS AFP E INP
 CONVENIO CON SEGUROS LA PREVISIÓN-ENAMI
 INACESA- MUNICIPALIDADES COPIAPO-CALDERA
 TIERRA AMARILLA - 4 RAMAS FF.AA.
 TRASLADOS DENTRO Y FUERA DEL PAÍS

LOS CARRERA 1084 - FONOS 213379 - 212991



ESTEBAN RAMÍREZ GODOY
RAYMUNDO ANTONIO PONCE ROJAS
CANDELARIA EZTELVINA ZEPEDA FABRES
GILBERTO VICENTE PONGGÍ DÍAZ
MARÍA ELSA ALTAMIRANO VARELA
JOSÉ ADOLFO CERDA CERDA
PABLO NICOLÁS GUERRERO ARÉVALO
ENZO HERIBERTO VARGAS GONZÁLEZ
INÉS ARRIAGADA FLORES
WALTERIO MATUS ROJAS